

Terpene

Terpene sind organische Verbindungen, die in der Natur weit verbreitet in Blüten, Blättern, Früchten, Rinden und Wurzeln und in den daraus gewinnbaren ätherischen Ölen vorkommen.

Wichtige Terpene sind z.B. alpha-Pinen, delta-3-Caren und Limonen. Limonen kommt unter anderem in den Schalen der Zitrusfrüchte vor und wird als Zitrusduft-Ersatz vielen Küchenprodukten (Wasch- und Spülmittel u.s.w.) zugesetzt.

Oft werden Produkte mit Terpenen wegen ihres natürlichen Vorkommens als „Bio“-farben, -lacke, -öle und -wachse deklariert und suggerieren so eine besonders gute Umweltverträglichkeit. Das ist jedoch falsch. Terpene sind im Wohnbereich ein ernstzunehmender Schadstoff. Allerdings liegen die üblicherweise in Innenräumen anzutreffenden Konzentrationen der Terpene um Größenordnungen unter dem Niveau, bei dem akut toxische Wirkungen zu befürchten wären.

Verwendung:

Terpene werden eingesetzt vor allem als Lösemittel in Lacken und Klebern, als Riech- und Geschmackstoffe (Campher, Menthol, Limonen), in Pharmazeutika, Desinfektionsmitteln und als Hilfsmittel bei der Verarbeitung von Textilien. Das als Lösemittel in zahlreichen Produkten verwendete Terpentinöl besteht z.B. aus ca. 80 - 90 Prozent aus Pinen.

Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)

Rosmarin galt seit jeher als Heilpflanze. Man verbrannte Rosmarin in Krankenzimmern um die Luft zu reinigen. Zur Zeit der Pest trug man die Pflanze in einem Beutel um den Hals um das Aroma einzusatmen.

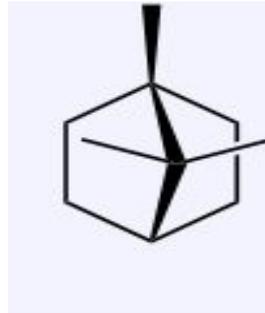
Medizinische Wirkung: Rosmarin enthält ätherisches Öl (Cineol, Borneol, Campher) und wirkt ausgleichend auf Nerven und Kreislauf, hilft bei Erschöpfung, Magenbeschwerden, Kopfschmerzen und als Salbe bei Rheuma, Nervenentzündungen und Krämpfen. Rosmarin regt die Gallen- und Magensaftproduktion an; wirkt desinfizierend und hautreizend. Es gibt Empfehlungen, die Rosmarin in der Schwangerschaft als schädlich ansehen.

Anwendung: Rosmarin kann längere Zeit mit Gerichten geschmort werden oder entfaltet sein Aroma besonders gut, wenn es fein gehackt wird (man benötigt dann auch weniger von dem Gewürz). Zuviel Rosmarin bewirkt einen bitteren Geschmack.

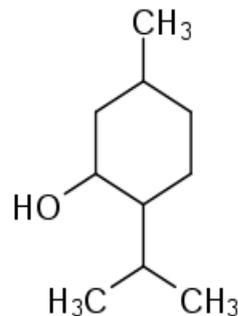
Kultur: Rosmarin wird am besten als Jungpflanze beim Gärtner gekauft oder im Juni oder Juli aus Stecklingen gezogen. Rosmarin ist eine frostempfindliche Pflanze und muss im Winter auch in geschützten Lagen abgedeckt werden. In ungünstigen Lagen empfiehlt es sich, den Rosmarin auszugraben und im Haus bei 8-10°C an einem hellen Ort zu überwintern. Ab Mai kann er dann wieder an einem windgeschützten, sonnigen Ort mit durchlässigem Boden (am besten aus Sand, Lehm, Kompost) ausgepflanzt werden. Besonders empfindlich sind die Rosmarinhochstämmchen, die in den letzten Jahren angeboten werden. Der Boden darf aber nicht zu lehmig sein, da Rosmarin es etwas trockener mag. Rosmarin sollte gelegentlich etwas gedüngt werden. Salbei und Möhren sind gute Nachbarn für den Rosmarin.

Tipp: Rosmarinzweige auf dem Holzkohlegrill vertreibt Insekten und verleiht Grillspeisen ein besonderes Aroma.

Campher: früher als Analeptikum eingesetzt



Menthol:
Monoterpen



Menthol ist ein Pflanzeninhaltsstoff mit kühlender, reizender, schmerzlindernder und juckreizlindernder Wirkung und wird äusserlich unter anderem bei Sonnenbrand, Windpocken und bei Sportverletzungen angewendet. Menthol ist auch in Erkältungsmitteln, in Kopfwahl und in Rheumasalben enthalten. Menthol wird auch innerlich angewendet. Es ist ein monocyclischer Monoterpen-Alkohol. Bei Raumtemperatur ist es ein farbloser, kristalliner Feststoff mit Pfefferminzgeruch. Das Kristallsystem ist hexagonal, die Kristalle sind nadelförmig. Menthol kommt in vielen ätherischen Ölen, besonders in Pfefferminzölen vor.

Thymian (*Thymus vulgaris*)

Die Griechen rieben sich nach dem Bad mit Thymianöl ein, die römischen Soldaten nahmen Thymianbäder zur Stärkung, denn Thymian galt als Symbol der Kraft. Ferner besaß Thymian den Ruf eines Aphrodisiakums.

Medizinische Wirkung: Thymian wirkt keimtötend, wird bei Lungen-erkrankungen, wie Bronchitis, Asthma und Reizhusten angewendet und hat eine ausgleichende Wirkung auf die Verdauungsorgane. Thymian wirkt stimmungsaufhellend, stärkt die Nerven, behebt Ermüdungs- und Schwächezustände und stimuliert Psyche und Physis. Die Produktion weißer Blutkörperchen soll durch Thymian angeregt werden. Die Einnahme größerer Dosen sollten Herzranke und Schwangere vermeiden. Er enthält die Inhaltsstoffe Thymol, Carvacrol, Cymol, Borneol, Bornylacetat, Cineol.

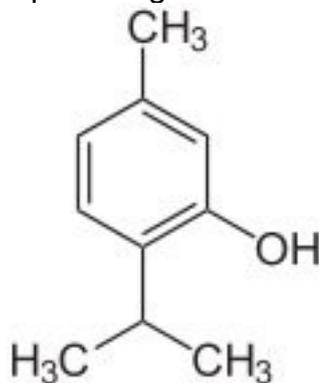
Anwendung: Die Verwendung von Thymian in der Küche ist vielfältig: zu Suppen, Gemüse (speziell Tomaten, Kartoffeln, Kürbis, Auberginen und Gemüseparika), Fleisch und Fischgerichten. Zitronenthymian passt besonders gut zu Geflügel, Fisch, scharfen Gemüsen, Fruchtsalat und Konfitüre. Auch der Thymian gehört zum Bouquet garni. Thymian hilft fette Speisen besser zu verdauen.

Kultur: Thymian benötigt einen sonnigen Platz, nur wenn der Boden nährstoffarm ist, bildet Thymian sein volles Aroma aus. Ist der Boden zu nährstoffreich, werden die Triebe sehr empfindlich. Thymian mag es eher trocken als feucht, damit ist er eine ideale Steingartenpflanze.

Im März kann Thymian im Haus ausgesät werden, die Samen keimen innerhalb von einer Woche. Für den Winter benötigt Thymian einen Schutz gegen Frost, wie Rosmarin und Salbei sollte er mit Reisig abgedeckt werden. Kohlpflanzen profitieren davon, wenn Thymian in ihrer Nähe wächst.

Sorten: Schier unendlich viele z.B.: Citriodorus, Goldener Zitronenthymian, Silver Lemon Queen, Minor

Thymol:Thymol zeichnet sich durch eine starke desinfizierende fungizide und bakterizide Wirkung aus und wird wegen seines angenehmen Geschmacks in Mundwässern, Zahnpasta und in 5-prozentiger alkoholischer Lösung zur Hautdesinfektion beziehungsweise lokal gegen Hautpilze eingesetzt.



Weitere wichtige Terpene sind Bisabolol (Kamille), Limonen (Zitronen), Zingiberen (Ingwer), Thujon (Wermut), Geraniol und **viele** weitere. Alle Terpene riechen bzw. duften stark.

Fragen: Weshalb werden die genannten Terpene bei Erkältungen eingesetzt und wie lässt sich ihre Wirkung erklären?

Ein paar Anwendungsbeispiele ;-)

Pollo tonnato (Huhn mit Tunfischsoße)

Zutaten für drei bis sechs Personen: (Anja`s Rezept)

3 Hühnerfilets
1 EL Olivenöl
4 Frühlingszwiebeln
1 Glas Weißwein
1 EL Kräuter, Lorbeer, Pfeffer
1L Hühnerinstantbrühe
½ Glas Alici (Sardellenfilets)
1 Dose Tunfisch
6 Kapern
½ Becher Schmand
125 g Sahnequark oder griechischen Joghurt (10%)

Zwiebeln klein schneiden und andünsten. Mit Weißwein ablöschen und nach kurzem Aufkochen die Brühe und die Kräuter hinzufügen. Ca. 10 min oder länger köcheln lassen. Dann die Hühnerfilets hinzufügen und nur noch schwach kochen. Die Hühnerfilets sollen eher durchziehen und nicht auslaugen. Wenn es schneller gehen soll, schneidet man die Filets schon vorher in Scheiben. In der Zwischenzeit Sahnequark, Schmand, Kapern, Sardellenfilets mit einem Mixer zerkleinern. Dann mit klein gehackten Kräutern, Pfeffer, Salz und einem EL Olivenöl würzen. Die gegarten Hühnerfilets in Scheiben schneiden und mit der Soße übergießen. Wer mag dekoriert mit Paprikapulver.

Schweinefilet mit Lavendelsoße

Zutaten für drei bis sechs Personen:

6 Schweinefilet-Medaillons, ca. 2 cm dick
2 EL Butter
250 g Sahne
Knoblauch (3 Zehen pro Medaillon)
2 EL Lavendelblätter (ohne Blüten)
Salz und Pfeffer

Die Knoblauchzehen schälen. Die Butter in der Pfanne oder in einem Bräter erhitzen. Die Medaillons etwas flach drücken, leicht pfeffern und salzen und von beiden Seiten braun braten. Das Fleisch herausnehmen und warm stellen. Die Sahne in die Pfanne gießen und etwas einköcheln lassen. Die Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden und mit Lavendelblättern zur Sahne geben und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch wieder in die Pfanne legen und unter mehrfachem Wenden in ca. 2 Minuten fertig garen. Dazu Baguette servieren, das unbedingt warm sein muss.